

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Goûter (compote) - Goûter

	Du 03 nov. au 09 nov.	Du 10 nov. au 16 nov.	Du 17 nov. au 23 nov.	Du 24 nov. au 30 nov.
LUNDI	Compote de pommes	Compote pomme ananas	Compote de coing (ind)	Compote pomme framboise
MARDI	Compote pomme banane		Compote de pêches	Compote pomme ananas
MERCREDI	Compote pomme cassis	Compote pomme abricot	Compote pomme fraise	Compote de poires
JEUDI	Compote pomme framboise	Compote pomme framboise	Compote de poires	Compote pomme abricot
VENDREDI	Compote de coing (ind)	Compote maison de pomme pruneaux	Compote maison de pomme banane	Compote pomme fraise

RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !



MENUS '4 SAISONS' | DU 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Goûter (compote) - Goûter

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Compote de pommes

Compote de poires

Compote pomme banane

MARDI

Compote pomme banane

Compote de coing (ind)

Compote pomme fraise

MERCREDI

Compote pomme framboise

Compote pomme abricot

Compote pomme abricot

JEUDI

Compote de poires

Compote de pêches



Compote pomme banane

VENDREDI

Compote de pêches



Compote pomme framboise

Yaourt nature
Purée pomme pruneau sans sucre

RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

